

Sí... pero todavía no

No hace ni un año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirmaba que la depresión era la principal causa de problemas de salud y discapacidad en todo el mundo. Según aquellas estimaciones, más de 300 millones de personas viven con depresión. Y, por el momento, siguen viviendo con ella.

Sin ninguna duda, esta afirmación sigue siendo vigente pero creo que, en estos tiempos de pandemia y en los meses, si no, en los años siguientes, los psicólogos y los psicoterapeutas, tendríamos que estar atentos a otra forma de sufrimiento: el *miedo*. Un miedo, posiblemente no muy consciente, que está en el fondo de nuestra vida cotidiana, debido al desencanto, a la decepción, a la inseguridad de haber perdido el fondo social que ingenuamente creíamos que nos sostenía. Y que no estamos dispuestos ni a sentirlo ni a reconocerlo, y que a decir de los sociólogos, vamos a tratar de evitar volviendo a nuestras costumbres lo antes posible.

En Terapia Gestalt hemos aprendido que, en el equilibrio organismo/entorno, los individuos estamos apoyados por la sociedad, y esta, a su vez, necesita a los individuos para dar forma a su realidad con la cultura y las costumbres.

Hablábamos de una sociedad líquida absurdamente formada por unas *certezas* que no era tales. Teníamos/tenemos una sociedad basada y formada por el "cientificismo", la investigación, la tecnología, lo racional, los psicofármacos, el consumismo, la superficialidad, la ignorancia, la imagen personal... Creíamos que íbamos a terminar por desentrañar y dominar las leyes de la naturaleza y poder cambiar lo que nos parecía mal. Pero estas aparentes certezas, no son tales, eran/son meros espejismos de un *estamos en ello pero todavía no*. Estamos a punto de encontrar una solución al cáncer... *pero todavía no*. Vamos a resolver la pobreza... *pero todavía no*. Vamos a viajar por el espacio... *pero todavía no*. Estábamos/estamos a punto... *pero todavía no*. Y la lista de promesas, sueños e ilusiones que nos hacían/hacen correr como el burro en busca de la zanahoria que lleva colgada de su propia cabeza se nos ha venido abajo porque todo esto estaba adornado y envuelto en las gratificaciones consumistas de cada día.

Ha aparecido una pandemia terrible y hemos corrido a encerrarnos en casa cuando nuestras autoridades nos lo han ordenado. ¿Qué nos ha hecho correr tan obedientes a confinarnos en casa sin cuestionarnos nada? Por un lado el miedo y por otra parte la ilusión de que con las normas y directrices íbamos a estar salvados y seguros. Salvados y seguros ¿de qué?

Y como hermanos que se dedican a cuidarse y a entretenerse entre ellos porque los padres han salido y tienen miedo en una noche de tormenta, nos hemos agarrados (metafóricamente hablando) los unos a los otros para darnos seguridad y apoyo ante el miedo, la incertidumbre, lo desconocido, la falta absoluta de certezas y de apoyo. Aplaudimos desde nuestros balcones, hacemos caceroladas, felicitamos cumpleaños de gente a la que no conocíamos hasta ahora y en realidad seguimos sin conocer. Nos embarcamos en actividades de todo tipo como una manera de no enfrentarnos con el miedo y la soledad, y el planteamiento de qué es realmente la vida y el estar vivos.

La sociedad actualmente, como conjunto, no nos puede apoyar. Solamente podemos contar con los próximos, los prójimos. Se han formado grupos, a modo de familias, en las que nos apoyamos en las situaciones en las que nos vemos desbordados por el terror. Solamente

en ellos encontramos apoyo y algunas seguridades aunque no certezas. Son quienes tienen el corazón abierto para sentir el sufrimiento y el miedo. Aunque sea a través del suyo/nuestro propio.

Los políticos y todas las televisiones del mundo siguen creándonos espejismos. Más pronto que tarde habrá una vacuna al COVID-19 *pero* posiblemente no antes de un año. Las mascarillas y los guantes protegen, *pero* no están muy seguros. La cercanía es peligrosa, *pero* no está confirmada cuánto separación entre nosotros es segura. Y así otro largo etc. de inseguridades y dudas. Nos siguen alimentando las ilusiones.

Incertidumbre, ignorancia, desconocimiento, no certezas... Este es el fondo social en donde tratamos de apoyarnos sin que nos haga sentirnos del todo bien porque no nos ofrece garantías. Nos ha desaparecido ese suelo que dábamos por descontado.

Y frente a este tozudo esfuerzo por agarrarnos a falsas seguridades que nos den tranquilidad, tenemos la otra cara de la moneda: el individuo y su capacidad de ser responsable, libre, emocional y capaz de tomar decisiones.

Creo que esta sociedad, tal y como la conocemos ha fomentado el infantilismo, la dependencia, la inconsciencia, la sumisión, la confluencia. Hemos creído que la libertad o la rebeldía individual eran posibles sin darnos cuenta de que eran posibles porque supuestamente estábamos apoyados por un suelo seguro llamado sociedad y normas. Pero, nos guste o no, todo esto se ha venido abajo. Estamos en una especie de "sálvese el que pueda" aunque todo contenido en un intento de ofrecer garantías y paños calientes, mientras esperamos anhelantes poder volver a sumergirnos en el consumismo.

Ha llegado el momento de darnos cuenta de que es el tiempo de los *valores* humanos, no solo de la valentía humana, sino de los verdaderos valores: la solidaridad, la responsabilidad personal, la expresión y aceptación de nuestros sentimientos, la fe por encima de las incertidumbres del futuro, el cuidado personal responsable.

¡No existe eso de una "nueva normalidad"! Esta expresión es una paradoja por no decir que es una estupidez. ¡Si es "nueva" no es normalidad y si es "normalidad" no es nueva! Vamos a tener la misma normalidad de siempre en la que tenemos que invertir los valores por los que se ha regido hasta este momento. Si estamos dispuestos a que la vida sea de otra manera, ¡es el momento de cambiar unas cuantas cosas!

Tenemos una crisis sanitaria, y económica, y social... Pero antes de todas estas crisis teníamos una crisis mayor a la que no hemos hecho caso: ¡una crisis de *valores*! Parece que todos queremos volver a estar como antes y reclamamos a los gobiernos que nos den los medios (principalmente económicos) para conseguirlo. Y nos sentimos no vistos, ni oídos, ni atendidos cuando no nos resuelven la papeleta. ¿Y dónde está nuestra creatividad y nuestra autonomía y nuestra responsabilidad? Ellos tienen el mismo desconcierto que nosotros, las mismas dudas que nosotros, la misma ignorancia que nosotros aunque estén dispuestos a seguir organizando nuestras vidas con tal de que el mundo no cambie y ellos y sus valores no dejen de tener sitio entre nosotros.

Y ahora nos hemos obsesionado con la dichosa "desescalada". ¡Todos queremos volver a la calle a hacer de todo! ¿Cuándo abren las cafeterías y los restaurantes? ¿Cuándo voy a poder viajar a la playa? ¿Puedo hacer surf con seguridad? ¿Cómo van a organizar los gimnasios? ¡Se me ponen los pelos de punta oyendo las "nuevas" preocupaciones que tenemos los humanos sin que, ni siquiera haya pasado la pandemia! ¿Y no nos hemos dado

cuenta de que nos han tenido que enseñar a lavarnos las manos porque nadie se había molestado en enseñarnos que eso es algo fundamental con pandemia y sin pandemia? ¿Y quién se ha molestado en comer sano y adelgazar en el tiempo de la pandemia, cuando quien más y quien menos se ha dedicado a beber cerveza y a comer aceitunas y patatas fritas esperando la deseada salida? Y mientras, los muertos, los nuevos contagiados, las personas enfermas, los familiares en un duelo “suspendido”, los que no tienen para comer... ¡esos ya no son importantes porque vamos a poder ir a la playa y viajar y salir a los bares! Perdonadme la indignación, pero estoy muy enfadada porque queremos seguir viviendo en un mundo de plástico, de imagen, de consumismo, de ceguera emocional, con los mismos valores hipócritas de siempre.

No critiques a nadie mientras no te sepas lavar las manos, o los dientes. No critiques a otros mientras estés con kilos de más y no seas capaz de cuidarte y adelgazar. No critiques a otros si tienes el colesterol alto pero sigues comiendo lo que te “fluye”... No le exijas responsabilidades a nadie, ni persigas a nadie, ni “denuncies” a nadie. Busca en ti lo que necesitas aprender y llévalo a la práctica.

Necesitamos revisarnos nuestro miedo y cambiarlo por auto-apoyo, nuestra incertidumbre y transformarla en fe, nuestras dudas y cambiarlas por esperanza en que un cambio es posible. Necesitamos sentir el suelo bajo nuestros pies, y un cuerpo bien apoyado física y psicológicamente. Necesitamos poner en juego nuestras habilidades y talentos: aprender a saber cuidarnos, a respetar las propias ideas, a ser solidario, a confiar en nuestras propias decisiones, a evitar los espejismos de *estamos en ello pero todavía no...* No estoy diciendo que haya que saltarse las normas sociales, lo que digo es que deben de ser responsable y aceptadas. La vida solo se vive una vez. Y lo que importa no es lo largo del tiempo de cada vida sino la calidad de la misma. Haz que cada día sea tuyo y único. Sé consciente de cómo lo empleas, de cómo te cuidas, de cómo te arriesgas y si este riesgo merece la pena. Sigo hablando del poema de Machado pero esta vez, quiero recordaros que *“no hay camino sino estelas en la mar”*. Tú haces tu propio camino y no hay decisiones ni acciones inútiles si tú las has decidido para tu vida. No hay caminos trazados, se hace camino al andar.

Carmen Vázquez Bandín
Centro de Terapia y Psicología-Madrid
www.centrodeterapiaypsicologia.es